



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

Erfahrungsbericht:  
Selbsthilfegruppe für Kinder und  
Jugendliche aus alkoholkranken  
Familien

Wie gesund ist Oberhausen?

Neue Gruppe: Trennung Ü 50

Neue Gruppe: Erwerbsunfähigkeit

Autismus einfach anders e.V.

Vernetzt Euch! – Die neue  
Kampagne des Verbands  
alleinerziehender Mütter und  
Väter (VAMV) NRW e.V.

Elterninitiative krebskranker  
Kinder begeht Sommerfest

„ÜBER DEN WOLKEN...“ –  
Offenes Ü 55-Singen mit Okko  
Herlyn

„Dankeschön!“ ...das Konzert für  
alle Oberhausener Ehrenamtler

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe  
sucht Verstärkung

Wie Kinder unter  
Alkoholproblemen der Eltern  
leiden

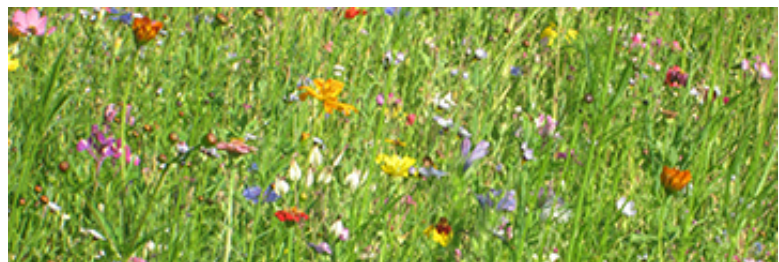
Frauentreff nach Krebs –  
Programm 2. Halbjahr 2017

**Hallo,**

psychische Erkrankungen nehmen in Oberhausen stark zu und führen laut Viactiv-Studie zu „17 Prozent aller Fehltage in Oberhausen ... (WAZ, 26.06.2017)“. Dies ist sicher nicht nur ein lokaler Trend. Auch aus allen Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW wird berichtet, dass die Anfragen zu psychischen Themen den Großteil ausmachen. Da gibt es natürlich auch in Oberhausen einen großen Bedarf an Selbsthilfegruppen. Am 28. August steht die Neugründung im Bereich Depressionen an. Sagen Sie es an Interessierte weiter!

Weitere wichtige Themen zur Gruppengründung in diesen Newsletter sind Erwerbsunfähigkeit und Trennung Ü 50.

Viel Spaß beim Lesen und eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen  
**Das Kontaktstellen-Team**



**Erfahrungsbericht: Selbsthilfegruppe für Kinder  
und Jugendliche aus alkoholkranken Familien**

## Termine

Autismus - einfach anders e.V. –  
Eröffnung der Räumlichkeiten

Themenliste der  
Selbsthilfegruppen in  
Oberhausen

## Selbsthilfe- Kontaktstelle Oberhausen



**Ihre Ansprechpartnerinnen**  
(v. l. n. r.): Heike Kehl-Herlyn,  
Beate Ramjoué, Svenja Ricken

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Gutenbergstraße 6  
46045 Oberhausen

Tel.: 02 08 | 301 96 - 20

Fax: 02 08 | 301 96 - 11

E-Mail [selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org)

### Sprechzeiten:

Montag: 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 09:00 - 12:00 Uhr  
15:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)

## Wie Kinder unter Alkoholproblemen der Eltern leiden



Alateen ist eine Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien, die ihr Leben nicht mehr allein meistern können. Viele denken, dass sie ihr Leben noch voll im Griff haben, doch das ist meistens leider nicht der Fall, wenn ein Elternteil oder Verwandter alkoholabhängig ist. Wir können uns von ihren Problemen lösen und sie trotzdem weiterhin lieben. Als die Alateengruppe in Oberhausen gegründet

wurde, sagte mir meine Mutter, dass ich dort mal hingehen sollte und über die Dinge reden sollte, die das alkoholkranke Mitglied in meiner Familie betrifft. Die ersten Meetings waren für mich etwas merkwürdig. Doch ich merkte schnell, dass ich dort willkommen war. Mit der Zeit wurden die Meetings immer heimischer und ich konnte immer offener werden. Sie taten mir von Anfang an gut und haben mich merken lassen, dass ich niemals allein sein werde. Ich fühle mich dort geborgen und kann meine Erfahrungen mit anderen teilen, um diesen zu helfen, und muss keine Angst haben, dass dies an die Öffentlichkeit kommt. Ich kann bei Alateen über Dinge reden die mich belasten, da ich nicht bewertet, sondern angenommen werde, genauso wie ich bin. Ich werde Alateen für das heilsame Programm immer dankbar sein.

**Treffen: 14 tägig, Samstag 15.00 – 17.00 Uhr**  
Jugendraum der Christuskirche  
Weseler Str. 99, 46149 Oberhausen

Kontakt: [alateene-oberhausen@gmx.de](mailto:alateene-oberhausen@gmx.de)

[Weitere Informationen](#)

## Wie gesund ist Oberhausen?

Im Mai 2017 erschien der erste Oberhausener Basisgesundheitsbericht. Er gibt einen Überblick zur Gesundheit und Krankheit Oberhausener Bürgerinnen und Bürger. Hierfür wurden Daten aus den Jahren 2010 bis 2014 zusammengefasst und sollen von nun an regelmäßig fortgeschrieben werden.

Der Bericht informiert, wie gesund unsere Stadt ist, zeigt aber auch Probleme und „Krankheiten“ auf, denn nur so können geeignete Maßnahmen oder „Therapien“ ergriffen werden. Hierfür wird der Gesundheitszustand der Bevölkerung anhand der Krankenhausstatistik, der ärztlichen Versorgung, der gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen und der Mortalität beschrieben. Ein weiteres Kapitel des Berichts befasst sich zudem mit der Korrelation zwischen Armut und Gesundheit sowie der Korrelation zwischen Bildung und Gesundheit. Konkrete Handlungsempfehlungen zeigen auf, wie die gesundheitliche Lage in Oberhausen weiter verbessert werden kann.



Nach Expertenschätzungen leben in Deutschland etwa 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche zeitweise oder dauerhaft mit einem alkoholabhängigen Elternteil zusammen. Diese Kinder wachsen in emotional verunsichernden Familienstrukturen auf. (Newsletter BZgA Juni 2017).

In Oberhausen hat sich eine "Alateen" Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche gegründet – eine große Hilfe für die jungen Menschen.

Einen Erfahrungsbericht finden Sie in der rechten Spalte im ersten Artikel.

## Frauentreff nach Krebs – Programm 2. Halbjahr 2017



**08.08.17**  
Kaisergarten/Cafe

**12.09.17**  
Gruppentreffen  
Herbstfest

**01.10.17**  
Luciatag  
15:30 Uhr  
Treffen Cafe im Kirchencentrum  
17:00Uhr  
Andacht Centro Oberhausen

**06.10.17**  
BERO Zentrum  
10:00 - 18:00 Uhr  
Info Marktplatz Ehrenamt

**10.10.17**  
Gruppentreffen  
Buntes Allerlei fürs Gedächtnis,  
Fr. Nowak

**01.11.17**  
Brustkrebstag  
Veranstaltung im Mülheim

Der Bericht als Printversion kann bei der Stabsstelle Gesundheitskoordination angefordert werden.

Kontakt:  
Dr. Andrea Neumeyer-Sickinger  
Telefon: 0208 8252404  
Email: [andrea.neumeyer-sickinger@oberhausen.de](mailto:andrea.neumeyer-sickinger@oberhausen.de)

[Basisgesundheitsbericht 2016 als PDF zum Download](#)

## Neue Gruppe: Trennung Ü 50



Viele Jahre und Jahrzehnte hat man als Paar und als Eltern gut funktioniert. Jetzt, nachdem die Kinder das Haus verlassen haben, findet man als Paar nicht mehr zusammen.

Keine gemeinsamen Reisen außerhalb der Ferien oder der Beginn neuer

gemeinsamer Hobbys, wie man es sich jahrelang vorgestellt hat, sondern die Trennung einer langjährigen Partnerschaft steht plötzlich als Thema im Raum. Gefühle von Angst über Wut und Trauer entstehen. Alte Vorstellungen vom gemeinsamen Leben im Alter müssen über Bord geworfen – neue für ein Leben ohne den langjährigen Partner entworfen werden.

So ergeht es auch Iris, 58., Mutter von drei erwachsenen Kindern derzeit: „Nach 28 Jahren habe ich das gemeinsame Haus verlassen und eine eigene Wohnung in Oberhausen bezogen. Ich erlebe zurzeit einen sehr schmerzhaften Desillusionierungsprozess, begleitet von Enttäuschung, Verunsicherung, tiefer Trauer, Vereinzelung und Angst. Ich wünsche mir den Austausch mit Menschen über 50 Jahren, die sich in einer ähnlichen Lebens- und Trennungssituation befinden. Ich weiß, dass jede/r Betroffene diese Situation auf seine ganz eigene Weise mit anderen Facetten erlebt. Gerade dieses unterschiedliche Erleben erscheint mir als ein Schatz von dem alle profitieren können.“

Ein erstes Treffen findet statt **am Mittwoch, 20. September 2017, 18.00 Uhr**, in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## Neue Gruppe: Erwerbsunfähigkeit

Mit dem Etikett der Erwerbsunfähigkeit beginnt für viele Menschen eine schwierige Phase in ihrem Leben. War man vorher oft krank, fühlt sich die dauerhafte Erwerbsunfähigkeit für viele wie ein Ausschluss aus dem Arbeitsmarkt an. Die Identifizierung mit dem erlernten Beruf, der Kontakt zu Arbeitskollegen und der selbstverdiente Lebensunterhalt sind damit auch offiziell und meist für immer weg.



Aus diesem Grund gründet sich im Oktober eine Selbsthilfegruppe



**14.11.17**  
Gruppentreffen  
Besprechung, Klöntag

**12.12.17**  
Gruppentreffen Weihnachtsfeier

[Kontakt](#)

## Termine



**28.08., 18.00 Uhr**  
Gründungstreffen Depression  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

**12.09., 18.00 Uhr**  
Offenes Singen Ü 55  
Paritätischer

**20.09., 18.00 Uhr**  
Gründungstreffen Trennung Ü 50  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

**28.09., 18.30 – 21.00 Uhr**  
„Dankeschön!“...das Konzert für  
alle Oberhausener

**06.10., 18.30 Uhr**  
Lesung und Bilderausstellung  
mit Silke Bauerfeind  
Autismus einfach anders e.V.  
[Mehr Infos im Flyer](#)

**06.07., 10.00 – 18.00 Uhr**  
Marktplatz Ehrenamt  
Bero Center

**07.10., 10.00 – 18.00 Uhr**  
Seniorenmesse  
Bero Center

**10.10., 16.00 – 19.00 Uhr**  
Woche der seelischen  
Gesundheit/Selbsthilfe zum  
Reinschnuppern  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

**18.10., 18.00 Uhr**  
Austauschtreffen für  
Selbsthilfegruppen zum Thema  
chronische Erkrankungen/  
Gesundheit

**19.10., 18.00 Uhr**  
Austauschtreffen für  
Selbsthilfegruppen zum Thema

für erwerbsunfähige Menschen. Gesucht werden aktive Menschen ab 50 Jahren, die sich über ihre Lebenssituation austauschen, die Gefühle von Einsamkeit und sozialer Isolation überwinden und neue Perspektiven für ihren Lebensalltag entwickeln wollen.

- Welche Talente, Stärken und Fähigkeiten habe ich noch?
- Welche kann ich neu entwickeln?
- Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und unseren Alltag gemeinsam aktiv gestalten und Spaß und Freude haben?

Interessierte melden sich gern bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Tel. 0208-30196-20 oder [per E-Mail](#).

## Autismus einfach anders e.V.



Am 24.06.17 hatten wir die erste Veranstaltung in unseren Räumen – die Lesung von Sam Becker aus ihrem Buch: „Die unsichtbare Folter“.

Bis zur letzten Minute kamen noch Anfragen für die Lesung, welche wir aber nicht mehr alle annehmen konnten, damit der Raum nicht zu überfüllt ist. Aber keine Sorge, dies wird nicht unsere letzte Veranstaltung bzw. unser letztes Angebot bleiben.

Unsere Gäste kamen nicht nur aus Oberhausen und den unmittelbaren Nachbarstädten, sondern auch aus Leverkusen, dem Sauerland und sogar aus Peine/Niedersachsen! Wir haben uns über dieses Interesse super gefreut!

Ziemlich spontan hatten wir dann noch einen Gastleser: Karl-Heinz Lutz, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, der interessante Passagen aus dem Buch: Ungeschriebenes Tagebuch: Gedanken eines Autisten von A.Kadir Konuk vorlas. Vielen Dank dafür!

[Bericht über die Lesung mit Sam Becker aus Ihrem Buch  
„Unsichtbare Folter“](#)

## Vernetzt Euch! – Die neue Kampagne des Verbands alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) NRW e.V.

Ein tolles Video zur Wirkungsweise von Selbsthilfe für alleinerziehende Mütter und Väter findet man [hier](#).

Dazu gibt es zum Nachlesen und Nachmachen ein sehr ansprechendes Workbook.

Nicht nur für Alleinerziehende eine tolle Starthilfe, um über eine Gruppengründung nachzudenken, loszulegen und Gleichgesinnte zu finden.

Das Workbook erhalten Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle oder bestellen es direkt und kostenfrei unter folgendem Link:

[www.vamv-nrw.de](http://www.vamv-nrw.de)



## Autismus - einfach anders e.V. – Eröffnung der Räumlichkeiten



Am Samstag den 01. Juli 2017 war es so weit! Die Räumlichkeiten des Vereins Autismus - einfach anders e.V. im Gebäude des Sterkrader Hallenbads (Holtener Straße 2) konnten nach vielen Stunden ehrenamtlicher Renovierung offiziell mit einer kleinen Feier eröffnet werden! Die zahlreichen Gäste und auch das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle gratulierten zur gelungenen Einrichtung der Räume (großer Gruppenraum, Kinderspielzimmer und Küche) und wünschen viele schöne und hilfreiche Treffen im neuen „Zuhause“.

## Themenliste der Selbsthilfegruppen in Oberhausen



In Oberhausen gibt es etwa 100 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen und Erkrankungen. Hier können Sie sich die aktuelle Themenliste runterladen.

[Download Themenliste \(PDF\)](#)

[Download des Newsletters](#)

## Elterninitiative krebskranker Kinder begeht Sommerfest



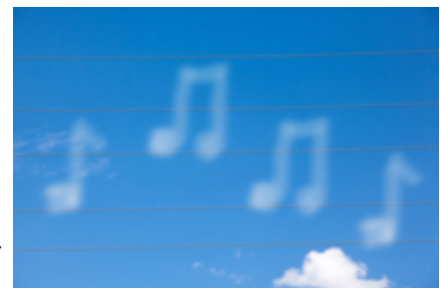
Das schon traditionelle Sommerfest der türkisch-deutschen Elterninitiative krebskranker Kinder „Weg der Hoffnung e.V.“ fand dieses Jahr am 01. Juli wieder auf dem Gartengelände des Vereins an der Wilhelmstrasse in Sterkrade statt.

Zum ersten Mal gab es keinen strahlenden Sonnenschein, sondern immer wieder Schauer während es Festes. Der guten Stimmung und dem Programm schadete es aber nicht. So wurde auch dieses Jahr wieder mit vielen

Kindern, Eltern und Freunden des Vereins viele Stunden gefeiert.

## „ÜBER DEN WOLKEN...“ – Offenes Ü 55-Singen mit Okko Herlyn

Unter dem Titel „Über den Wolken...“ lädt der Paritätische Wohlfahrtsverband Oberhausen zu einem offenen Singen mit dem bekannten Duisburger Liedermacher und Kabarettisten Okko Herlyn für **Dienstag, den 12.09.2017 um 18 Uhr**, ein. Treffpunkt sind die Räume des Paritätischen an der Gutenbergstraße 6 in Oberhausen.



Angesprochen sind alle jung gebliebenen Menschen ab Mitte 50, die gerne noch einmal in alten Schlagern, Pop-Klassikern und Lagerfeuer-Schnulzen schwelgen möchten. Von „Capri-Fischer“ über „Yesterday“ bis hin zu „Wir lagen vor Madagaskar“ wird so ziemlich alles dabei sein, was Stimme und Gitarre hergeben.

Notenkenntnisse oder besondere sängerische Fähigkeiten sind keine Voraussetzung. Der Eintritt ist frei.

## „Dankeschön!“ ...das Konzert für alle Oberhausener Ehrenamtler



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

## Newsletter-Archiv



Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen oder im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)



Am Donnerstag, dem **28. September**, findet **von 18.30 – 21.00 Uhr**, in der Lutherkirche das "Dankeschön-Konzert" für alle Freiwilligen in Oberhausen statt. Dazu zählen selbstverständlich auch die vielen Selbsthilfe-Aktiven.

Der Veranstalter des Konzertes, das Netzwerk Bürgerschaftliches Engagement in Oberhausen (beo.), freut sich, wieder besondere musikalische und vielseitige Highlights auf dem Programm darzubieten. Mit dabei sind: Ulrich Schneider (Acoustic Folk & Blues), SpielArt (neue & alte Lieder) und der Gospelchor Swing and Praise.

Die kostenfreien Karten können beim Paritätischen Oberhausen vorbestellt werden: Tel.: 0208/30196-0.

[Flyer zur Veranstaltung](#)

## Schlaganfall-Selbsthilfegruppe sucht Verstärkung



Das graue Dreieck ist eine Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen.

Die Gruppe bietet Erfahrungsaustausch und Unterstützung zu allen Themen, die nach einem Schlaganfall auftauchen können. Über weiteren Zuwachs würde sich die Gruppe sehr freuen.

Interessierte melden sich gerne bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.

